

Zdravá školní jídelna

Od letošního školního roku je škola zapojena do projektu Zdravá školní jídelna – Uzdravme svou školní jídelnu. V následujících řádcích chceme tento projekt představit.

Projekt *Zdravá školní jídelna* vznikl na podporu školního stravování, které má v naší zemi tradici trvající již 70 let.

Pro rodiče je školní stravování neocenitelnou službou, protože vědí, že je o jejich děti postaráno a jim odpadá starost se zajištěním oběda. Nicméně doba se od zavedení školního stravování změnila. Lidé si více hlídají, za co vydávají své peníze, a chtějí za ně kvalitu. Začínáme se setkávat s rodiči, kteří vyžadují od školní jídelny, aby vařila jinak – podle jejich představ o správné výživě dětí. V poslední době se objevila nadměrná ostrá a někdy nespravedlivá kritika školního stravování, která odhalila některá slabá místa současného systému školního stravování. Cílem projektu *Zdravá školní jídelna* je odstranit některé nedostatky i v mezích stávající legislativy. Prostřednictvím 10 kritérií chce projekt ukázat, že školní stravování je možné dále zlepšovat.

Kritéria:

1. pitný režim s omezením jednoduchých cukrů

- nabízet vždy nesladký nápoj a jako druhou možnost na výběr nápoj mírně slazený nebo mléčný;
- ke sladkému jídlu nabízet pokaždé pouze neslazený nápoj či neochucené mléko (a to i v případě, že druhé výběrové jídlo je jídlo slané). Totéž dodržovat i pokud je podáván jako součást oběda sladký dezert;
- podávání nápojů s náhradními sladidly není doporučováno;
- u slazených nápojů používat koncentráty na bázi přírodních barviv;
- pokud je nabízen mléčný nápoj, je vhodné nabízet i nápoj nemléčný.

2. plánování jídelníčku dle nutričního doporučení ke spotřebnímu koši

- školní jídelna plánuje měsíční jídelníček dle Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši;
- pokud školní jídelna kritérium plní, znamená to, že v hodnocení jídelníčku na základě metodiky Nutričního doporučení (viz metodika) dosahuje velmi dobrého či výborného hodnocení. Kladné musí být také slovní hodnocení a hodnocení při namátkových kontrolách. Hodnocení provádějí odborní zaměstnanci orgánů ochrany veřejného zdraví (zaměstnanci krajských hygienických stanic a Státního zdravotního ústavu) na základě přesně stanovených pravidel bodování a výsledek předávají škole formou slovního hodnocení;
- výběrový jídelníček musí splňovat pravidla Nutričního doporučení pro každé menu zvlášť;
- smažená jídla jídelna zařazuje maximálně 2x měsíčně.

3. správné a bezchybné vedení spotřebního koše

- pro splnění tohoto kritéria musí jídelna bezchybně vést spotřební koš – dle správného rozložení stravníků dle věkových kategorií, pracovat se správnými koeficienty a vypočítávat ze skutečného množství použitých surovin.

4. omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí

- při přípravě pokrmů opravdu jen výjimečně používat ochucovadla (zeleninová dochucovadla, aromata, bujóny, průmyslově vyráběné sójové omáčky atp.), a to pouze na finální dochucení jídel, kde je to opravdu nutné;
- při nákupu upřednostňovat ochucovadla s vyšším podílem sušené zeleniny a s co nejmenším podílem aditivních látek a soli.

5. nepoužívání polotovarů vysokého stupně konvence

- většinu pokrmů vařit z čerstvých surovin či produktů s nízkým stupněm konvence – produktů připravených ke kuchyňské či tepelné úpravě.
- **Zdravá školní jídelna nepoužívá:**
Instantní polévky, instantní omáčky, bujóny jako základ pokrmů, vývary jako základ pokrmů, instantní masové šťávy, základy pokrmů (jíšky), instantní bramborové kaše, směsi pro přípravu dresinku, směsi pro přípravu zálivky, směsi pro přípravu krému, směsi pro přípravu dezertu, směsi pro přípravu polevy, směsi pro přípravu zmrzliny, masové konzervy.
Takové potraviny mohou být použity pouze ve výjimečných případech.

6. veřejně dostupný jídelníček

- jídelníček je veřejně dostupný na webových stránkách školy, je vždy aktualizovaný pro daný týden;
- jsou dostupné i jídelníčky dřívějšího data (archiv), aby byl do budoucna patrný jídelníček za celý školní rok.

7. „vím, co jím“ – zařazování receptur s limitovaným množstvím soli

- pravidelně zařazovat receptury Vím, co jím – k nahlédnutí jsou na webu www.zdravaskolnijidelna.cz. Receptury pro účely projektu jsou sestaveny tak, aby kromě jiných nutrientů zohledňovaly (snižovaly) také doporučený příjem soli.

8. výzdoba jídelny

- jídelna je pro žáky zdrojem informací a místem společného setkávání. Díky příjemnému prostředí do ní pedagogové i žáci chodí rádi. Žáci se podílejí také na tematické výzdobě.

9. komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy

- výuka v předmětech, jako jsou výchova ke zdraví, prvouka, přírodověda a další, může být prakticky propojena se školní jídelnou – například v rámci projektových dnů či týdnů mezinárodních kuchyní;
- jídelna pořádá rozmanité akce, kterými podporuje zdravé stravování a zodpovědnost za správnou stravu dítěte se dělí s rodinou (která obstarává 60 % stravování dítěte).

10. čtvero ročních období – zařazování sezónních potravin

- školní jídelna zařazuje v závislosti na ročním období zejména sezónní druhy potravin. V každém ročním období žáky libovolným způsobem seznámí se sezónními surovinami, zvyky či tradicemi.